



Утверждаю:
Генеральный Директор
С.Н. Лопухов



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (10-ти дневное) Летне-осеннее с 7-11 лет Обед

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены».

Примерное перспективное (10-дневное) меню
Разработано согласно требованиям и нормам СанПин 2.3/2.4.3590-20
Обед для категории детей 7-11 лет сезон лето-осень.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5,00	2,90	11,60	92,20	0,13	3,78	13,94	0,20	28,15	27,40	71,11	1,62	113	2021
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	200	12,26	8,17	24,72	222,19	0,04	0,00	14,93	0,60	19,93	27,90	86,68	0,71	375	2021
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТ. И ЯГОД. (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1,00	0,20	20,20	85,80	0,02	4,00	0,00	0,20	13,97	7,98	13,97	2,80	501	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	5,40	0,60	34,70	164,80	0,08	0,00	0,00	0,77	14,09	9,86	45,90	0,78	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,20	0,60	16,00	82,40	0,10	0,00	0,00	0,92	13,20	26,40	93,60	1,76	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	150	0,60	0,60	14,60	70,30	0,03	14,98	0,00	0,30	23,93	13,44	16,45	3,29	112	2013
Итого за прием пищи:	860	27,46	13,07	121,82	717,69	0,40	22,76	28,87	2,99	113,27	112,98	327,71	10,96		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0,50	0,00	1,50	8,40	0,02	6,00	0,06	0,00	13,80	8,40	25,20	0,36	106	2013
СВЕКОЛЬНИК	250	2,40	4,80	10,40	93,70	0,06	7,94	0,00	2,40	36,94	28,39	61,56	1,46	98	2021
БИТОЧКИ ПО-КУБАНСКИ	90	9,00	19,80	25,07	226,20	80,11	0,45	562,68	11,00	1,44	5,30	36,86	19,80	ТТК-17	2023
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,42	7,74	16,84	153,00	0,10	10,80	5,40	3,52	54,18	39,70	85,78	1,57	177	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0,10	0,10	11,60	47,80	0,00	0,80	0,00	0,10	10,80	3,10	2,00	0,40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,00	0,06	0,00	0,00	0,56	10,00	7,01	32,60	0,56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,40	0,50	12,10	62,40	0,08	0,00	0,00	0,70	9,99	19,98	70,84	1,33	574	2021
Итого за прием пищи:	860	21,62	33,34	102,11	708,50	80,43	25,99	568,14	18,28	137,15	111,88	314,84	25,48		
Норма по СанПин:	700	26,90	27,60	117,20	822,50	0,40	21,00	0,30	3,50	385,00	577,00	87,50	4,20		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (ОГУРЕЦ)	60	0.50	0.00	1.50	8.40	0.02	6.00	0.06	0.00	13.80	8.40	25.20	0.36	106	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (ГОРОХ)	200	5.10	2.90	11.70	93.10	0.13	3.82	14.07	0.20	28.41	27.64	71.76	1.63	113	2021
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	5.90	18.00	11.40	174.10	2.97	1.80	5.67	8.91	3.87	3.15	14.40	1.44	ТТК 38	2023
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1.00	0.70	2.70	21.20	0.01	0.80	38.40	0.00	2.76	3.60	7.20	0.16	54-	2022
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5.90	5.30	31.50	196.40	0.06	0.00	33.53	0.80	12.78	7.98	47.91	1.12	256	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0.10	0.10	10.40	43.00	0.00	0.70	0.00	0.10	9.80	2.80	1.80	0.40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.00	0.30	19.70	93.50	0.05	0.00	0.00	0.44	7.99	5.60	26.05	0.45	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.60	0.30	8.10	41.80	0.05	0.00	0.00	0.47	6.69	13.39	47.46	0.89	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0.10	0.30	8.39	44.00	2.30	5.41	2.30	5.11	0.60	2.10	3.70	1.60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	880	23.20	27.90	105.39	715.50	5.59	18.53	94.03	16.03	86.70	74.66	245.48	8.05		
Норма по СанПин:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	2.00	4.60	6.40	74.40	0.09	7.29	0.00	2.36	22.86	18.34	45.48	0.71	116	2021
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	90	16.20	5.00	5.10	130.40	0.10	4.50	37.80	0.80	16.19	191.00	141.19	3.90	361	2021
КАША РАССЫПЧАТАЯ РИСОВАЯ С ОВОЩАМИ	150	3.40	3.10	33.90	177.30	0.03	0.41	13.56	0.28	13.56	28.55	78.52	0.18	211	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ И ЯГОД	200	0.10	0.10	11.60	47.80	0.00	0.80	0.00	0.10	10.80	3.10	2.00	0.40	486	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.70	117.40	0.06	0.00	0.00	0.55	10.04	7.03	32.70	0.58	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	0.50	12.20	62.40	0.08	0.00	0.00	0.71	10.04	20.09	71.19	1.34	574	2021
ФРУКТЫ (БАНАН)	150	2.30	0.80	33.00	144.00	0.06	15.00	0.00	0.60	12.00	63.00	42.00	39.00	112	2013
Итого за прием пищи:	920	30.30	14.50	126.90	753.70	0.42	28.00	51.36	5.40	95.49	331.11	413.08	46.11		
Норма по СанПин:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20		

9 день

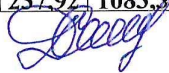
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	10.10	9.40	15.90	188.70	0.10	8.10	0.20	1.50	31.10	32.80	126.00	1.90	123/145	2021
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	220	15.31	3.78	16.37	161.92	0.18	6.51	25.52	1.23	44.00	46.60	227.90	1.40	313	2021
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.60	0.10	20.10	84.00	0.01	0.20	0.00	0.40	20.10	14.40	19.20	0.69	495	2021
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ВЫФЛИ)	40	1.56	12.24	25.00	216.40	0.03	0.00	2.40	1.90	3.20	2.40	16.60	0.24	580	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.60	116.90	0.06	0.00	0.00	0.55	9.99	7.00	32.56	0.56	573	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.40	0.50	12.10	62.40	0.08	0.00	0.00	0.70	9.99	19.98	70.84	1.33	574	2021
ФРУКТЫ (НЕКТАРИН)	100	0.10	0.30	8.90	44.00	2.30	5.41	2.10	5.11	0.60	2.10	3.70	1.60	ТТК 3	2024
Итого за прием пищи:	890	33.87	26.72	122.97	874.32	2.76	20.22	30.22	11.39	118.98	125.28	496.80	7.72		
Норма по СанПин:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углев, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Обед 7-11 лет.															
ИКРА КАБАЧКОВАЯ П/П	60	1.10	5.30	4.60	71.40	0.01	4.20	0.00	1.86	24.60	9.00	22.20	0.42	115	2013
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛ. И КАРТОФЕЛЕМ	200	2.30	3.30	9.80	78.50	0.05	3.04	1.76	1.56	13.40	13.60	37.40	0.65	129	2021
РЫБНЫЕ ПАЛОЧКИ	110	4.58	13.20	6.60	146.91	7.62	1.66	26.50	15.46	5.08	11.04	32.02	7.95	ТТК-3	2023
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	1.00	0.70	2.70	21.20	0.01	0.80	38.40	0.00	2.76	3.60	7.20	0.16	54-	2022
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4.00	6.00	8.70	104.80	0.12	4.04	29.94	0.15	37.43	23.97	73.36	0.83	377	2021
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.80	0.40	24.80	118.00	0.06	0.00	0.00	0.55	10.09	7.06	32.85	0.56	573	2021
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0.70	0.30	18.30	77.90	0.01	79.92	0.00	0.80	11.89	3.20	3.20	0.61	496	2021
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.50	0.50	12.20	62.40	0.08	0.00	0.00	0.71	10.04	20.09	71.19	1.34	574	2021
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	110	0.40	0.40	10.70	51.50	0.03	10.98	0.00	0.22	17.55	9.86	12.07	2.41	112	2013
Итого за прием пищи:	940	20.38	30.10	98.40	732.61	7.99	104.64	96.60	21.31	132.84	101.42	291.49	14.93		
Норма по СанПин:	700	26.90	27.60	117.20	822.50	0.40	21.00	0.30	3.50	385.00	577.00	87.50	4.20		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	8590	262.75	237.92	1083.3	7380	98.887	303.42	1162.5	96.86	1123.2	1275.6	3591	138.9		

Составил инженер-технолог:

Генеральный директор "ООО Комбинат школьного питания"




С.А. Держак

С.Н. Лопухов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729935

Владелец Татаренко Михаил Михайлович

Действителен с 04.06.2024 по 04.06.2025